

Meditatie

Reis door het lichaam!

Ga rustig zitten op een stoel.

Het beste is een stoel met een hoge rugleuning, waar je met je rug tegenaan kan leunen. Zorg dat je met je billen goed op het zitvlak zit, naar achteren. Je voeten plat op de grond en je handen lichtjes gebogen op je benen of op je schoot.

Beweeg nog even met je lichaam om te voelen hoe je op de stoel zit. Wanneer je nog niet goed zit, verplaats dan je gewicht, beweeg je arm of hoofd en voel na. Bemerkt hoe je nu zit en sluit dan je ogen en haal een paar keer diep adem.

Misschien komen er nog gedachten op, maar weet dat dit oké is. Laat de gedachten maar komen en weer gaan. Je hoeft er niets mee. Alles wat nodig is voor deze reis is aanwezig; jij bent aanwezig!

De reis begint bij de **voeten**. Breng je aandacht naar je voeten en voel hoe je voeten de aarde raken, hoe ze contact maken met de aarde. Misschien voel je een verschil tussen de voeten, bijvoorbeeld dat je rechtervoet groter voelt dan je linkervoet. Of dat je linkervoet zwaarder voelt dan de rechtervoet. Merk het op en laat het los. Je hoeft niets met deze informatie.

Langzaam reizen we verder en komen aan bij de **enkels**. Hoe voelen je enkels? Voelen je enkels vrij of ervaar je dat je geketend bent, je vastzit? Of voel je een warmte, een koude of voel je niets? Dit, niets voelen, is ook mogelijk. Merk het op en laat los.

Via de enkels trekken we langzaam omhoog naar de **knieën**, de knieholtes. Hier aangekomen ervaar je mogelijk een hardheid/ zachtheid. Of je hebt geen ervaring. Je voelt de knieholte en dat is het. Neem het waar en laat los.

Na het bezoek aan de knieën landen we bij het **heupgebied**. Het heupgebied/ bekkengebied staat voor het eerste chakra is de basis, de oorsprong. Voel je hoe je billen de stoel raken? Voelt het zitvlak zacht of voel je je zitbotjes goed? En waar staat jouw heupgebied voor? Je hoeft geen antwoord te geven, sta even stil bij de vraag en voel wat dit met je doet en laat los.

De weg zet zich voort via de rug langzaam omhoog naar het **schoudergebied**. Het schoudergebied is net als het heupgebied, een groot gebied. Hier bij de schouders, worden vaak de emoties opgeslagen en is stress vaak het eerst voelbaar. Je hebt stijve, gespannen schouders. Het kan voelen alsof je een last draagt; is het dan je eigen last of draag je de last van een ander? Loop je rechtop of loop je juist voorovergebogen? Neem een moment en ervaar hoe jouw schouders voelen en laat los.

De volgende halte is de **nek**. Hoe voelt je nek? "Kraakt" je nek toevallig wanneer je je hoofd naar links of naar rechts draait? Voelt je nek soepel, ben jij soepel? Of heb je het gevoel dat je met de nek wordt aangekeken?

De nek verlatend reizen we af naar de top van het lichaam; het **hoofd**. Dit is de plaats waar de zintuigen en de geest; het denken thuis zijn. Hoe voelt jouw hoofd? Voelt je hoofd zwaar of licht? Ervaar je muizenissen, gedachten in je hoofd die maar doorgaan.? Houd jij je hoofd koel? Merk op wat er zich nu in je hoofd afspeelt. Het is goed, oordeel niet en laat los.

Na het bezichtigen van het hoofd zetten we de daling in en komen we aan bij de **keel**. De keel is het vijfde chakra en staat voor communicatie. Denk hierbij aan; het spreken van, een eigen mening hebben en deze mening uiten. Of ervaar je juist spanning in dit gebied wat zich uit in het regelmatig slikken; je slikt de woorden in, je slikt ze weg. Of misschien voel je een brok in je keel die maar niet weggaat. Neem het waar en laat los.

De **armen** is de volgende locatie waar we stilstaan. De armen staan bijvoorbeeld voor het geven en het ontvangen.

Hoe is het voor jou om te ontvangen of ben je meer een geveer? Wat maakt dat je liever geeft? Voelen je armen sterk, gespierd? Ga met aandacht en daal langzaam af van je bovenarm naar je elleboog, je pols en je hand en aankomend bij de vingers ga je weer via de pols, je elleboog omhoog naar je bovenarm. Boven aangekomen blijf je even staan en laat los.

We zijn nu over de helft met de reis door het lichaam. Misschien merk je dat je veel in je hoofd zit, je het moeilijk vindt om bij het voelen te blijven, je dwaalt af. Dit, het afdwalen hoort erbij en overkomt iedereen. Iets nieuws leren kost tenslotte tijd en vraagt aandacht. Je bent en/of komt nu in contact met een andere manier van kijken naar en bewuster kijken van je lichaam. Door te voelen en stil te staan bij wat je voelt, maak je meer contact met je lichaam. Hierdoor kom je op plaatsen, kom je tot ontdekkingen en word je bewust van plekken waar je het bestaan nog niet van wist. Mooie locaties die het waard zijn om te bezoeken. Jij bent het waard!

De reis voortzettend, komen we aan bij het **borstgebied**.

Hoe ervaar je dit gebied? Voel je druk op je borst; voelt dit gebied groot of juist klein en waar zit je ademhaling? Zit je ademhaling hoog, adem je vanuit je borst of komt de ademhaling vanuit je onderbuik? Waar staat bij jou het borstgebied voor, het gebied waar je hart zit?

Aansluitend arriveren we bij de **buik**. De buik is en dan doel ik op de onderbuik (gebied onder de navel) is de plek van het gevoel. De zetel, het huis van het gevoel, de plaats waar al je gevoelens liggen opgeslagen. De buik is ook de locatie is waar alle organen liggen. Verder kan je een koude of een warmte voelen of misschien merk je een spanning in je buik. Of vind je je buik mooi en wat maakt je buik mooi? Merk het op en laat los!

Via de **benen** dalen we af naar de **knieën**. Waar staan je benen voor; Houd jij je been stijf of vind jij dat je mooie, lange benen hebt? En hoe ervaar je je knieën? Zijn de knieën gevoelig? Kan je buigen, ben je buigzaam of zet je je knieën op slot? Of kan je of ga je voor iemand door de knieën? Voel je benen en knieën en laat los!

De eindbestemming van de reis is in zicht, want over de **enkels** heen komen we weer aan bij de **voeten**. Hoe voelen nu je voeten? Voelen je voeten zwaar, zwaar van de reis, voelen ze gespannen of ervaar je een lichtheid, een warmte?

Haal een paar keer diep adem en beweeg langzaam je voeten, je benen, je armen, je hoofd en open je ogen. Je hebt zojuist een reis, misschien wel de reis gemaakt in je lichaam!

De reis door het lichaam is een methode om bewust, bewuster te gaan voelen hoe het met je is, hoe je je lichaam ervaart. Door de reis kom je in contact met je lichaam, met je voelen. Je voelt waar in je lichaam de meeste spanning zit en/of waar in je lichaam, welk lichaamsdeel ontspannen is. Iedere keer weer kan je op reis gaan, nieuwe ontdekkingen en ervaringen opdoen; je lichaam heb je immers altijd bij je ;)

Goede reis en geniet!